

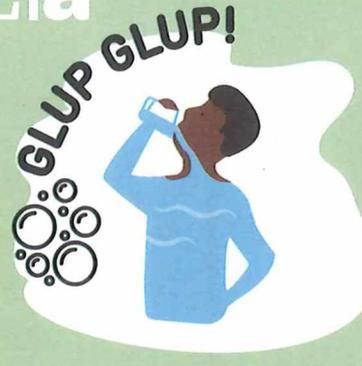
# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura  pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne  pescado
pescado	huevo  carne
legumbres	verdura  huevo

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:





**LUNES**

**MARTES**

BEBES

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

FESTIVO

2

Crema de verduras  
con lenguado  
Lácteo 2, pan \* y agua

3

Crema de verduras variadas  
con ternera  
Lácteo 2, pan \* y agua

4

Crema de verduras  
con huevo  
Lácteo 2, pan \* y agua

7

Crema de verduras  
con cerdo  
Lácteo 2, pan \* y agua

8

Crema de lentejas y verduras  
con bacalao  
Lácteo 2, pan \* y agua

9

Crema de verduras  
con pollo  
Lácteo 2, pan \* y agua

10

Crema de judías pintas y verduras  
con huevo  
Lácteo 2, pan \* y agua

11

Crema verduras  
con lenguadina  
Lácteo 2, pan \* y agua

14

Crema de verduras variadas  
con ternera  
Lácteo 2, pan \* y agua

15

Pure de verduras  
con lenguadina  
Lácteo 2, pan \* y agua

16

Crema de garbanzos y verdruas  
con pollo  
Lácteo 2, pan \* y agua

17

Crema de verduras  
con merluza  
Lácteo 2, pan \* y agua

18

Crema de verduras variadas  
con huevo  
Lácteo 2, pan \* y agua

21

Crema de verduras variadas  
con lenguadina  
Lácteo 2, pan \* y agua

22

Crema de lentejas y verduras  
con huevo  
Lácteo 2, pan \* y agua

23

Crema de judías verdes y verduras  
con ternera  
Lácteo 2, pan \* y agua

24

Crema de verduras  
con abadejo  
Lácteo 2, pan \* y agua

25

Crema de guisantes y verduras  
con pollo  
Lácteo 2, pan \* y agua

28

Crema de verduras  
con merluza  
Lácteo 2, pan \* y agua

29

Crema de calabacín y verduras  
con pavo  
Lácteo 2, pan \* y agua

30

Crema de garbanzos y verdruas  
con pollo  
Lácteo 2, pan \* y agua

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



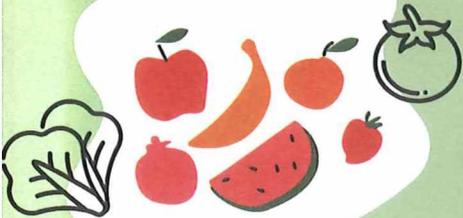
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura  pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne  pescado
pescado	huevo  carne
legumbres	verdura  huevo

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:





LUNES

NOVIEMBRE 2022

MARTES

MIÉRCOLES

VIERNES

1 gluten; 2 leche; 3 huevo; 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos; 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos; 10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo; 13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas; \*Pan: contiene gluten, puede contener trazas de sésamo y frutos secos

Menú aprobado en el comité de nutrición del Colegio Zola en sesión del 5 de Noviembre de 2022. Todos nuestros platos se elaboran con materias primas de primera calidad, utilizando para ello primeras marcas nacionales

Espaguetis ECO con tomate 1,3T  
Bacalao rebozado 1,4,5,6,2T,3T,8T,13  
Ensalada: lechuga tomate y maíz  
Yogur, pan \*, agua

Crema de calabaza 13  
Albóndigas en salsa 1,8  
Patatas panadera 13  
Fruta fresca, pan \*, agua

Arroz 3 delicias 3,4,5,6  
Tortilla de patatas 3,13  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur 2, pan \*, y agua

FESTIVO

604,53 Kcal 84,49 g HC 20,71 g Lip 16,39 g Prot

774,18 Kcal 88,84 g HC 25,28 g Lip 43,1 g Prot

8748,94 Kcal 95,92 g HC 27,69 g Lip 27,62 g Prot

7

Crema de verduras 13  
Lomo de sajonia  
Patatas dado 13  
Fruta fresca, pan \*, agua

545,84 Kcal 75,59 g HC 15,54 g Lip 22,72 g Prot

8

Lentejas estofadas con verduras 1, 13  
Merluza al horno 1,4  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca, pan \*, agua

653,14 Kcal. 30,77 Prot. 10,3 Lip. 78,66 HC.

FESTIVO

9

Judías pintas con verduras 1,13  
Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8,13  
Ensalada: lechuga tomate y remolacha  
Fruta fresca, pan \*, agua y leche 2

641,4 Kcal 90,99 g HC 17,52 g Lip 19,97 g Prot

10

11

DIA DE ALEMANIA  
Macarrones carbonara 1,2,3T  
Salchichas Frankfurt  
Puré de patata 2  
Bizcocho 1, pan \*, y agua

583,43 Kcal 57,50 g HC 31,87 g Lip 16,59 g Prot

14

Puré de verduras 13  
Hamburguesa con tomate  
Patatas dado 13  
Fruta fresca, pan \*, agua

684,54 Kcal 69,88 g HC 32,22 g Lip 25,56 g Prot

15

Arroz a la milanesa  
Lenguadina al limón 1,4  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca, pan \*, agua

615,12 Kcal 84,04 g HC 17,47 g Lip 27,79 g Prot

16

Sopa de fideos 1,13  
Garbanzos ECO, pat13, zanah, ternera  
chorizo,pollo,tocino y repollo  
Yogur 2, pan \* y agua

615,71 Kcal. 23,45 Prot. 19,71 Lip. 80,18 HC.

17

18

Patatas estofadas con magro 1, 13  
Merluza al horno 1,4  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca, pan \*, agua y leche 2

598,13 Kcal 72,42 g HC 32,35 g Lip 18,65 g Prot

Espaguetis boloñesa 1,3T,13  
Tortilla con bonito 3,4,13  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur local casero 2, pan \* y agua

772,92 Kcal 84,26 g HC 31,95 g Lip 34,8 g Prot

21

Arroz ECO con salsa de tomate  
Lenguadina a la romana 1,4  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca, pan \*, agua

602,97 Kcal 87,33 g HC 15,53 g Lip 25,64 g Prot

22

Lentejas estofadas con verduras 1, 13  
Tortilla de patata y calabacín 3,13  
Ensalada: lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca, pan \* y agua

622,87 Kcal 84,66 g HC 17,81 g Lip 23,32 g Prot

23

Judías verdes  
Albóndigas en salsa 1, 8  
Patatas dado 13  
Yogur 2, pan \* y agua

758,31 Kcal 87,73 g HC 30,18 g Lip 27,97 g Prot

24

25

Espirales con tomate 1,3T  
Palometa al ajillo y limón 1,4  
Ensalada: lechuga tomate y remolacha  
Fruta fresca, pan \*, agua

562,1 Kcal 78,73 g HC 14,34 g Lip 26,01 g Prot

Puré de guisantes y verduras 13  
Taqitos de pollo en salsa 1  
Patatas panadera 13  
Mousse de yogur 2,1T,9T, pan\*, agua

751,7 Kcal 84,91 g HC 26,85 g Lip 40,66 g Prot

28

Espaguetis al napolitana 1, 3T  
Jurel a la romana 1,4  
Ensalada: lechuga tomate y zanahoria  
Fruta fresca, pan \*, agua

648,3 Kcal 85,1 g HC 24,12 g Lip 18,98 g Prot

29

Crema de calabacín 13  
Ragú de pavo estofado 1  
patatas fritas 13  
Fruta fresca, pan \*, agua

603,63 Kcal 55,16 g HC 24,96 g Lip 35,37 g Prot

30

Sopa de fideos 1,13  
Garbanzos, pat13, zanah, ternera  
chorizo,pollo,tocino y repollo  
Yogur 2, pan \* y agua

771,21 Kcal 99,43 g HC 25,26 g Lip 30,54 g Prot

1 gluten; 2 leche; 3 huevo; 4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos; 7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos; 10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo; 13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas; \*Pan: contiene gluten, puede contener trazas de sésamo y frutos secos

**1**  
Menú aprobado en el comité de nutrición del Colegio Zola en sesión del 5 de Noviembre de 2022. Todos nuestros platos se elaboran con materias primas de primera calidad, utilizando para ello primeras marcas nacionales  
**FESTIVO**

**2**  
Espaguetis ECO con tomate 1,3T  
Rabas de calamar 1,4,5,6,2T,3T,8T,13  
Ensalada: lechuga tomate y maíz  
Gelatina, pan \*, agua

**3**  
Crema de calabaza 13  
Albóndigas en salsa 1,8  
Patatas panadera 13  
Fruta fresca, pan \*, agua

**4**  
Arroz a banda 4,5,6  
Tortilla de patatas 3,13  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur 2, pan \* y agua

604,53 Kcal 84,49 g HC 20,71 g Lip 16,39 g Prot

774,18 Kcal 88,84 g HC 25,28 g Lip 43,1 g Prot

8748,94 Kcal 95,92 g HC 27,69 g Lip 27,62 g Prot

**7**  
Crema de verduras 13  
Lomo de sajonia  
Patatas dado 13  
Fruta fresca, pan \*, agua

**8**  
Lentejas estofadas con verduras 1, 13  
Bacalao al horno 1,4  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca, pan \*, agua

**9**  
**FESTIVO**

**10**  
Judías pintas con verduras 1,13  
Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8,13  
Ensalada: lechuga tomate y remolacha  
Fruta fresca, pan \*, agua

**11**  
**DIA DE ALEMANIA**  
Macarrones carbonara 1,2,3T  
Salchichas Frankfurt  
Puré de patata 2  
Bizcocho 1,3 pan \* y agua

545,84 Kcal 75,59 g HC 15,54 g Lip 22,72 g Prot

653,14 Kcal. 30,77 Prot. 10,3 Lip. 78,66 HC.

641,4 Kcal 90,99 g HC 17,52 g Lip 19,97 g Prot

583.43 Kcal 57.50 g HC 31.87 g Lip 16.59 g Prot

**14**  
Puré de verduras 13  
Hamburguesa con tomate  
Patatas dado 13  
Fruta fresca, pan \*, agua

**15**  
Arroz a la milanesa  
jurel al limón 1,4  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca, pan \*, agua

**16**  
Sopa de fideos 1,13  
Garbanzos ECO , pat13, zana, ternera  
chorizo,pollo,tocino y repollo  
Yogur 2, pan \* y agua

**17**  
Patatas estofadas con magro 1, 13  
Merluza al horno 1,4  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca, pan \*, agua

**18**  
Espaguetis boloñesa 1,3T,13  
Tortilla con bonito 3,4,13  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Yogur 2, pan \* y agua

684,54 Kcal 69,88 g HC 32,22 g Lip 25,56 g Prot

615,12 Kcal 84,04 g HC 17,47 g Lip 27,79 g Prot

615,71 Kcal. 23,45 Prot. 19,71 Lip. 80,18 HC.

598,13 Kcal 72,42 g HC 32,35 g Lip 18,65 g Prot

772,92 Kcal 84,26 g HC 31,95 g Lip 34,8 g Prot

**21**  
Arroz ECO con salsa de tomate  
Lenguadina a la romana 1,4  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca, pan \*, agua

**22**  
Lentejas estofadas con verduras 1, 13  
Tortilla de patata y calabacín 3,13  
Ensalada: lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca, pan \* y agua

**23**  
Judías verdes  
Albóndigas en salsa 1, 8  
Patatas dado 13  
Yogur 2, pan \* y agua

**24**  
Espirales con tomate 1,3T  
Palometa al ajillo y limón 1,4  
Ensalada: lechuga tomate y remolacha  
Fruta fresca, pan \*, agua

**25**  
Puré de guisantes y verduras 13  
Muslitos de pollo en salsa 1  
Patatas panadera 13  
Mousse de yogur 2,17,9T, pan \*, agua

602,97 Kcal 87,33 g HC 15,53 g Lip 25,64 g Prot

622,87 Kcal 84,66 g HC 17,81 g Lip 23,32 g Prot

758,31 Kcal 87,73 g HC 30,18 g Lip 27,97 g Prot

562,1 Kcal 78,73 g HC 14,34 g Lip 26,01 g Prot

751,7 Kcal 84,91 g HC 26,85 g Lip 40,66 g Prot

**28**  
Espaguetis al napolitana 1, 3T  
Calamar a la romana 1,4,5,6,2T,3T,8T,13  
Ensalada: lechuga tomate y zanahoria  
Fruta fresca, pan \*, agua

**29**  
Crema de calabacín 13  
Ragú de pavo estofado 1  
patatas fritas 13  
Fruta fresca, pan \*, agua

**30**  
Sopa de fideos 1,13  
Garbanzos , pat13, zana, ternera  
chorizo,pollo,tocino y repollo  
Yogur 2, pan \* y agua

648,3 Kcal 85,1 g HC 24,12 g Lip 18,98 g Prot

603,63 Kcal 55,16 g HC 24,96 g Lip 35,37 g Prot

771,21 Kcal 99,43 g HC 25,26 g Lip 30,54 g Prot



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

VIERNES

VIERNES

1 gluten; 2 leche; 3 huevo;  
4 pescado; 5 crustáceos; 6 moluscos;  
7 cacahuetes; 8 soja; 9 frutos secos  
10 apio; 11 mostaza; 12 sésamo;  
13 sulfitos; 14 altramuces; T trazas  
\*Pan: contiene gluten, puede contener  
trazas de sésamo y frutos secos

Menú aprobado en el comité de nutrición del Colegio Zola en sesión del 5 de Noviembre de 2022. Todos nuestros platos se elaboran con materias primas de primera calidad, utilizando para ello primeras marcas nacionales

Espaguetis ECO con tomate y queso 1,2,3T  
Espaguetis ECO marinera 1,3T,4,5  
Rabas de calamar 1,2,3,4,5,6,8  
Calamar en salsa 5,6,13  
Ensalada lechuga, tomate maíz  
Patatas al vapor  
Gelatina, pan \* y agua

Crema de calabaza 13  
Calabaza gratinada 1,2  
Ragut de ternera en salsa 1,13  
Albóndigas 1, 8 en salsa  
patatas panaderas 13  
champiñones  
Fruta fresca, pan \*, agua

Arroz a banda 4,5,6  
Arroz con salsa de tomate  
Tortilla de patatas 3,13  
Huevos gratinados 1,2,3  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Zanahorias baby  
Yogur 2, pan \* y agua

FESTIVO

707,3 Kcal 98,85 g HC 24,23 g Lip 19,18 g Prot

905,79 Kcal 103,94 g HC 29,58 g Lip 50,43 g Prot

876,26 Kcal 112,23 g HC 32,4 g Lip 32,32 g Prot

7

Crema de verduras 13  
Verduras asadas 10T  
Lomo de sajonia a la plancha  
Magro de cerdo estofado 1  
Patatas dado 13  
Ensalada: lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca, pan \* y agua

638,63 Kcal 88,44 g HC 18,18 g Lip 26,58 g Prot

8

Lentejas estofadas con verduras 1, 13  
Crema de legumbres 1,13  
Bacalao al horno 1,4  
Bacalao rebozado 1,2,3,4,5,6,8  
Pisto  
Ensalada: lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca, pan \*, agua y leche

764,17 Kcal 92,03 g HC 12,05 g Lip 36 g Prot

FESTIVO

9

Sopa de fideos 1,13  
Consomé  
Garbanzos ECO , pat13, zanah, ternera  
chorizo,pollo,tocino y repollo  
Ensalada de garbanzos ECO  
Yogur 2, pan \* y agua

699,81 Kcal 84,73 g HC 21,82 g Lip 37,85 g Prot

10

Judías pintas con verduras 1,13  
Crema de legumbre y verdura 1,13  
Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8,13  
Tortilla con queso 2,3,13  
Verduras salteadas 5T,6T,10T  
Ensalada: lechuga tomate y remolacha  
Fruta fresca, pan \*, agua y leche 2

750,44 Kcal 106,46 g HC 20,5 g Lip 23,36 g Prot

11

DIA DE ALEMANIA  
Macarrones carbonara 1,2,3T  
Salchichas Frankfurt  
Puré de patata 2  
Biscocho 1,3 pan \* y agua

14

Puré de verdura 13  
Espinacas a la crema 1,2  
Hamburguesa con tomate 1,8  
Hamburguesa barbacoa 1,8  
con patatas dado 13  
jardinera de verduras  
Fruta fresca, pan \*, agua

800,91 Kcal 81,76 g HC 37,7 g Lip 29,91 g Prot

15

Arroz con pollo y verduras  
Arroz a la milanesa  
Jurel al horno 1,4  
Jurel al limón 1,4  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Boniato salteado  
Fruta fresca, pan \*, agua

719,69 Kcal 98,33 g HC 20,44 g Lip 32,51 g Prot

16

Patatas estofadas con magro 13,1  
Patatas estofadas con verduras 13,1  
Filete de merluza al horno 1,4  
Filete de merluza rebozado 1,4  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Zanahorias baby  
Fruta fresca, pan \*, agua

858,59 Kcal 111,06 g HC 27,54 g Lip 33,09 g Prot

18

Espaguetis boloñesa 1,3T,13  
Espaguetis al ajillo 1,3T  
Tortilla con bonito 3,4,13  
Tortilla con chorizo 3,13  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Verduras asadas 10 T  
Yogur 2, pan \* y agua

904,32 Kcal 98,58 g HC 37,38 g Lip 40,72 g Prot

21

Arroz ECO con salsa de tomate  
Arroz ECO tres delicias 3  
Lenguadina a la romana 1,4  
Lenguadina al horno 1,4  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Verduras salteadas 5T,6T,10T  
Fruta fresca, pan \*, agua

705,47 Kcal 102,18 g HC 18,17 g Lip 30 g Prot

22

Lentejas estofadas con verduras 1, 13  
Crema de legumbres 1,13  
Tortilla de patata y calabacín 3,13  
Huevos gratinados 1,2,3  
Ensalada: lechuga, tomate y maíz  
Tomate provenzal 1  
Fruta fresca, pan \* y agua

824,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot

23

Judías verdes  
Menestra salteada  
Albóndigas en salsa 1, 8  
Ragout de ternera 1, 8 en salsa  
patatas dado 13  
Ensalada lechuga, tomate y aceituna  
Yogur 2, pan \* y agua

887,22 Kcal 102,64 g HC 35,31 g Lip 32,72 g Prot

24

Espirales con tomate y queso 1,2,3T  
Ensalada de pasta 1,3T  
Palometa al ajillo y limón 1,4  
Palometa encebollada 4  
Ensalada: lechuga tomate y remolacha  
Champiñones  
Fruta fresca, pan \*, agua

657,66 Kcal 92,11 g HC 16,78 g Lip 30,43 g Prot

25

Puré de guisantes y verduras 13  
Guisantes con jamón  
Muslitos de pollo en salsa  
Alitas de pollo en salsa  
Patatas panadera 13  
maíz salteado  
Mousse de yogur 2,1T,9T, pan\*, agua

879,49 Kcal 99,34 g HC 31,41 g Lip 47,57 g Prot

28

Coditos al napolitana 1, 3T  
Coditos al ajillo 1, 3T  
Calamar a la romana 1,4,5,6,2T,3T,8T,13  
Calamares en salsa 5,6  
Ensalada: lechuga tomate y zanahoria  
Patata hervida 13  
Fruta fresca, pan \*, agua

758,51 Kcal 99,57 g HC 28,22 g Lip 22,21 g Prot

29

Crema de calabacín 13  
Calabacín gratinado 1,2  
Ragú de pavo estofado  
Pavo a la barbacoa  
Patatas fritas  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca, pan \* y agua

706,25 Kcal 64,54 g HC 29,2 g Lip 41,38 g Prot

30

Sopa de fideos 1,13  
Consomé  
Garbanzos , pat13, zanah, ternera  
chorizo,pollo,tocino y repollo  
Ensalada de garbanzos  
Yogur 2, pan \* y agua

902,32 Kcal 116,33 g HC 29,55 g Lip 35,73 g Prot